

Vážený kliente,
nedílnou součástí léčby některých onemocnění je úprava životosprávy. Vhodně zvolená výživa je nutná jak v akutních stavech, tak u léčby chronických onemocnění. Dietetika je obor, který kopíruje vývoj a pokrok v medicíně. Námi publikované rady a doporučení by Vám měli usnadnit orientaci v léčebné výživě, odpovídající Vašemu onemocnění. Obsáhlejší informace lze čerpat z odborné literatury, které je na trhu dostatek.

DIETA S OMEZENÍM TUKU

Indikace

choroby žlučníku a pankreatu (po odeznění akutního stadia), při chronickém onemocnění žlučníku, po cholecystektomii, po střevní dyspepsii a střevním kataru

Charakteristika

chemicky, termicky, mechanicky šetřící, má energetickou i biologickou hodnotu, udržovací charakter, lehce stravitelná, nenadýmavá, snížený obsah tuku a cholesterolu

Technologická úprava

úprava do měkka, vaření, dušení, pečení ve vodní lázni, grilování, konvektomaty, mikrovlnné trouby, pokrmy připravujeme na sucho, tuk přidáváme až do hotového

Vhodné potraviny

Maso – netučné maso (telecí, hovězí, vepř. kýta), libová drůbež (kuře, krůta, slepice), králík, netučné mořské i sladkovodní ryby (kapr, štika, pstruh)

Uzeniny – libová šunka, dietní a drůbeží párky /salámy

Mléko – egalované (nízkotučné), kyselé, kefír, acidofilní mléko, biokys, podmáslí, jogurt bílý nebo ovocný (vhodné druhy ovoce), sladké mléko samotné nepodáváme !

Tvaroh – netučný, pomazánka (slané i sladké), krémy do moučníků, sypání

Sýry – do 30% tuku v sušině, bez příchutí a přísad / tvarohové sýry – žervé, Lučina, cottage, ricota / tvrdé sýry – eidam, moravský bochník

Vejce – bílky neomezeně, žloutky maximálně 1x denně (do pokrmů)

Tuky – maximálně 30g volného tuku /den, nejvíce ráno, nejméně večer, máslo Juno, Hera, olej (kvalitní, jednodruhový)

Sacharidy – cukr a glukopur (v dostatečném množství)

Mouka a krupice – opražená na sucho (zalít a 20 minut vařit), kroupy, ovesné vločky

Pečivo – starší, vodové, netučné housky, veka, žemle, netučná vánočka, suchary jen málo, výjimečně piškoty

Příkrmy – brambory (bramborová kaše nebo rýže), dietní bramborový salát (bez cibule, okurek, majonézy, koření), dušená rýže, méněvaječné těstoviny, jemný houskový knedlík, krupicové a tvarohové knedlíky, halušky, noky

Zelenina – čerstvá, sterilovaná, mražená, sušená – mrkev, chřest, petržel, květák, brokolice, černý kořen, pastinák, mladá brukev, pórek, dýně, patizon, špenát, fazolka, hlávkový salát, červená řepa, rajčata (šťáva a protlak), hrášek

Ovoce – syrové – banán, pomeranč, grep, mandarinka, zralá jablka (bez slupek), meruňky, broskve; *kompoty, pyrė, kysely rosoly* – třešně, višně, švestky, ryngle, dýně, ananas

Moučníky – bílkové ovocné pěny, pudinky a tvarohové pěny, nákypy, chlebičky, bublanina, rolády, těsto piškotové, odpalované, spařované, tvarohové, krupicové a bílkové

Nápoje – sladký ruský čaj, bylinkové čaje, minerálky, ovocné šťávy, čaj s mlékem, bílá káva, kefir, acidofilní mléko

Koření – čerstvé natě (libeček, meduňka, saturejka, bazalka, mletý kmín, majoránka), vývar z bobkového listu a hub, citrónová a pomerančová šťáva, vanilkový cukr, droždí

Nevhodné potraviny

Maso – tučné, nakládané, zvěřina, vnitřnosti, uzeniny (kromě povolených), husa, kachna, slepice, kyselé ryby, rybí konzervy, smažené maso – minutky, vývar z morkových kostí

Mléko – plnotučné mléčné výrobky s vyšším obsahem tuku

Sýry – plísňové, sýry nad 30% tuku v sušině

Vejce – vařená, smažená, míchaná

Tuky – sádlo, slanina, škvarky, přepalované a tepelně zpracované

Pečivo – čerstvé kynuté, chléb

Moučníky – křehké, lístkové, linecké těsto

Zelenina – zelí, kapusta, cibule, česnek, paprika, ředkvičky, hlávkový salát, kyselé okurky, křen, čalamáda, luštěniny, houby

Ovoce – rybíz, angrešt, jahody, maliny, hrozny, hrušky, fíky, syrové švestky a ryngle, brusinky, datle, ostružiny, meloun, rebarbora, kokos, ořechy, mák

Koření a pochutiny – majonéza, tatarka, pepř, paprika, tymián, skořice, zázvor, muškátový květ a oříšek, hořčice

Nápoje – alkohol, zrnková káva, čokoláda, silné kakao, nadýmavé nápoje, mražené výrobky

Příklad jídelního lístku :

1. den

Snídaně: čaj, rohlíky, nízkotučný jogurt

Svačina: jablko

Oběd: polévka krupicová se zeleninou
vepřový závitok, rýže dušená, hlávkový salát

Svačina: pudink s ovocem

Večeře: nudle s tvarohem, kompot broskvový

2. den

Snídaně: čaj, rohlíky, šunka

Svačina: pomeranč

Oběd: polévka zeleninová
pečené kuře, bramborový knedlík, kompot švestkový

Svačina: acidofilní mléko, houska

Večeře: špagety po italsku

3. den

Snídaně: bílá káva, rohlíky, tavený sýr nízkotučný

Svačina: banán

Oběd: polévka hovězí s rýží
hovězí maso vařené, koprová omáčka, knedlík houskový

Svačina: nízkotučný tvaroh s ovocem

Večeře: zapečené brambory s rajčaty a sýrem, salát z čínského zelí